



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】  
 1～2  
 3～4  
 5～6  
 7～8  
 9～10

A										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:00
swim	100	×	9	1	1' 35"	3	60～70	FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	900	0:14:15
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:00
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	～50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:00
Pswim・swim										
1)	50	×	1	4	0' 40"	9	-	FR 1本1本最大努力!	200	0:02:40
2)	25	×	4	3	0' 40"	2	～50	FR リカバリー HR～20/10秒 ～12/秒 1)→2)レストなし 1～2セット:パドルスイム 3～4セット:スイム	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2300	0:58:45



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】  
 1～2  
 3～4  
 5～6  
 7～8  
 9～10

B										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 45"	2	~50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:00
swim	100	×	7.5	1	1' 45"	3	60～70	FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	750	0:13:08
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	4	0' 40"	9	-	FR 1本1本最大努力!	200	0:02:40
2)	25	×	4	3	0' 40"	2	~50	FR リカバリー HR～20/10秒 ～12/秒 1)→2)レストなし 1～2セット:パドルスイム 3～4セット:スイム	300	0:08:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									2150	0:58:48



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】

1~2

3~4

5~6

7~8

9~10

C										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1~2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3~4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク~2ビート ブイあり	100	0:03:20
swim	100	×	7	1	1' 55"	3	60~70	FR 一定ペース HR22~24/10秒 12~14/秒	700	0:13:25
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ~フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:20
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ~ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	3	0' 45"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:02:15
2)	25	×	4	2	0' 45"	2	~50	FR リカバリー HR~20/10秒 ~12/秒 1)→2)レストなし 1セット:パドルスイム 2~3セット:スイム	200	0:06:00
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1950	0:58:10



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】  
 1～2  
 3～4  
 5～6  
 7～8  
 9～10

D										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:20
swim	100	×	6	1	2' 05"	3	60～70	FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	600	0:12:30
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 50"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:03:20
Pswim・swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	~50	FR リカバリー HR～20/10秒 ～12/秒 1)→2)レストなし 1セット:パドルスイム 2～3セット:スイム	200	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1850	0:58:20



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】  
 1～2  
 3～4  
 5～6  
 7～8  
 9～10

E										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0' 40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00 0:05:20
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:03:40
drill	25	×	4	1	0' 55"	2	~50	FR 1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:03:40
swim	100	×	4.5	1	2' 20"	3	60～70	FR 一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	450	0:10:30
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1' 00"	2	~50	FR ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
Pswim・swim										
1)	50	×	1	3	0' 50"	9	-	FR 1本1本最大努力!	150	0:02:30
2)	25	×	4	2	0' 50"	2	~50	FR リカバリー HR～20/10秒 ～12/秒 1)→2)レストなし 1セット:パドルスイム 2～3セット:スイム	200	0:06:40
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1700	0:58:00



【テーマ】 準備・移行期  
 姿勢づくり 腰を浮かす  
 水をとらえる  
 フォームづくり  
 有酸素代謝の向上  
 乳酸産生への刺激入れ

【泳法注意】  
 姿勢・キャッチ  
 【主観的強度】  
 3

【強度】  
 1～2  
 3～4  
 5～6  
 7～8  
 9～10

F										
			Set	Cycle	強度	maxHR%	種目	目的	Distance	Time
W-up	25	×	8	1	0'40"	1	CHO	好きな種目で身体の状態をチェック	200	0:05:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1～2本:背面キック 胸(上部)を浮かして腰とお尻を下げる(後傾) 3～4本:ノーボードキック ビート板なし けのび姿勢をキープ	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	サイドキック 2ストローク1プレス 奇:右向き 偶:左向き	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	1キックローリングストローク～2ビート ブイあり	100	0:04:00
swim	100	×	4	1	2'30"	3	FR	一定ペース HR22～24/10秒 12～14/秒	400	0:10:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	フロントスカーリング 手の甲意識	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ワンハンドスカーリング ムーブ 奇:右手 偶:左手 キャッチ～フィニッシュ 肘の位置を下げない	100	0:04:00
drill	25	×	4	1	1'00"	2	FR	ドッグプル&ローリング/15m ～ スイム ローリングしてから肘を曲げる	100	0:04:00
Pswim・swim										
1)	50	×	1	2	0'55"	9	FR	1本1本最大努力!	100	0:01:50
2)	25	×	4	2	0'55"	2	FR	リカバリー HR～20/10秒 ～12/秒 1)→2)レストなし 1セット:パドルスイム 2～3セット:スイム	200	0:07:20
DOWN	100	×	1	1		1			100	0:03:00
Total									1600	0:58:30